

# Elúszó falevelek

Csukd be szemed. Ha gondolatok kezdenek özönlenni a fejedben, ne aggódj emiatt. Elmédnek az a dolga, hogy gondolatokkal legyen tele. Engedd, hogy minden gondolat egyesével áthaladjon az elméden, akár egy patak vizén tovaúszó levél. Képzeld el a levelet, amint ellebeg előtted a patak vizén.

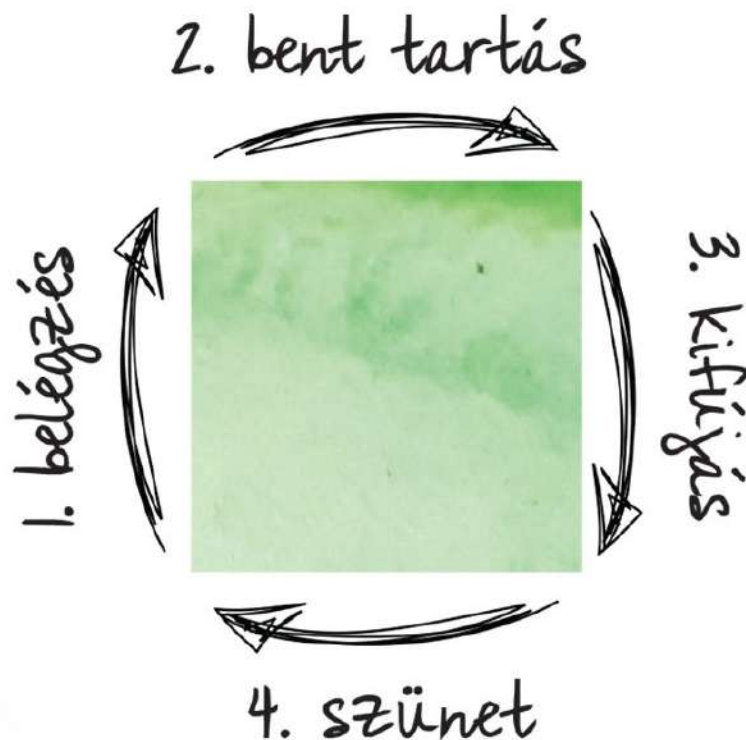
Látod a levelet? Milyen színű? Mekkora? Lehet, hogy eleinte kritikus gondolataid és kellemetlen érzéseid lesznek: „*Ez mekkora ökörség.*” Engedd a gondolatot, akár egy levelet elúszni a patak sodrásával. „*Annyi tennivalóm van; mi a csudának üldögélek itt?*” Egy patak vizén tovaúszó levél. „*Ez életem leghoszszabb öt perce.*” Egy patak vizén tovaúszó levél. Minden gondolat saját falevelet kap. Minden érzés is megkapja a saját falevelét. Elegendő levél van valamennyi gondolatodhoz és érzésedhez.

Engedd, hogy minden gondolat és érzés egyesével elússzon a saját falevelén. Van ebben valami egyszerű szépség, ahogy a gondolatok tovatűnnek a patak vizével. Minden gondolat szabadon mozog. A levelek mozgásának nincs semmi akadályja. A folyó sodrása oly természetes: soron következő gondolat, következő levél, következő érzés, következő levél – úszik a patakkal egyre távolodva.



# Négyes-légzés

Induljunk el egy képzeletbeli négyszög egyik sarkából, mintha a négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig. Először 4-ig számolva beszívjuk a levegőt. A második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk, majd a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.



Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.





# Pillangóölelés

Ezzel a gyakorlattal egy egyszerű önmegnyugtatósi technikát sajátíthatsz el olyan helyzetekre, amikor úgy érzed, nehéz megküzdeni az érzésekkel.

Helyezkedj el kényelmesen, és a két karod kulcsold keresztbe a mellkasod előtt úgy, hogy a tenyered a váll alatt a felkarodon legyen. Ezt hívjuk pillangóölelésnek.

Hunyd be a szemed, és idézd fel azt a helyzetet, ami a kellemetlenséget okozta számodra. Felváltva érintsd meg az egyik kezeddal a jobb, másikkal a bal válladat. Amíg az egyik tenyered a levegőben van, addig a másik a karodat érinti – akárcsak a csapkodó lepkeszárnyak: finoman érinted az egyik, majd másik oldalon a karodat. Mindeközben a tested megnyugszik, az elmédet arra ösztönözöd, hogy feldolgozza a kellemetlen esemény információit.

